



## Reise in die weibliche Dimension

### *„Das weibliche Basislager“*

vom 23. Februar – 31. März

**Herzlich Willkommen in der weiblichen Dimension ~**

im Reich deines Unterbewusstseins, deines Körpers, deiner Träume, des inneren Wissens, der Weisheit, der Seele, des Herzens und der Verbindung mit vielen anderen Welten und Dimensionen.

Unsere gemeinsame Jahresreise führt dich in die weibliche Dimension, in den Bereich des Eisbergs, der unter Wasser liegt und von dort aus unser Leben bestimmt. In den Bereich, in dem unser gesamtes Potenzial gespeichert ist und auf Abruf wartet. Aber es liegen auch all unsere Traumen und vergangene Gefühle darin eingefroren.

Deine innere Stimme, deine Sehnsucht hat dich hierher gerufen und du kannst dir selbst vertrauen. Deine weibliche Kraft ist immer für dich da: Sie lebt in deinem Körper, in der Erde, im Blühen der Blumen und im Wachsen deiner Fingernägel. Sie ist die Kraft, die Leben erschafft, und zwar ALLES Leben auf diesem Planeten. Sie ist es, die

dich durch alles hindurch tragen wird, was dir auf dieser Reise begegnet.

In der weiblichen Dimension wirst du auf eine neue Sprache treffen, eine Sprache die in Gefühlen, inneren Bildern, Träumen, Farben und Symbolen spricht.

In der weiblichen Dimension verläuft der Weg nicht geradlinig und linear. Er läuft spiralenförmig und manchmal fragen wir uns, warum wir immer und immer wieder an das gleiche Thema stoßen. Es ist nie genau die gleiche Stelle, es ist eine neue Spirale und wir haben neue Möglichkeiten, damit zu sein und umzugehen.

Unser Schoßzentrum (Gebärmutter) in Verbindung mit unserem liebenden Herzen ist der wahre Sitz unserer weiblichen Kraft. Diese beiden Zentren sind Zwillinge und wenn wir etwas mit Leichtigkeit erschaffen wollen, dann funktioniert das nur, wenn dies im Einklang mit unserem Herzen und auf unseren Seelenplan ausgerichtet ist.

Und egal, was dir im Leben geschehen ist und dich vielleicht etwas getrennt, fragmentiert, aufgewühlt, nicht richtig ausgerichtet, verloren fühlst. Diese Essenz, diese reine Lebenskraft, die DU bist ist IMMER da.

Wenn wir unter die Geschichten, Dramen und Konditionierungen schauen, kannst du in deinem Schoß deine gesunde, ursprüngliche Unschuld wieder entdecken, die niemals gebrochen oder dir weggenommen werden kann.

HEILUNG BEDEUTET SICH WIEDER ERINNERN.

Diese Erinnerung und Wiederverbindung mit unserer wahren Essenz ist es, was unsere Lebensfreude belebt, die verhärteten Stellen aufweicht, die Taubheit zum Leben erweckt und die Flamme des heiligen Feuers entfacht, die deine Berufung und Entfaltung im Leben hervorbringt!

Gemeinsam gehen wir den Weg des Wieder Erinnerns.

## Errichte deinen Kraftplatz

Nach deiner Eröffnungszeremonie beginnst du mit den ersten Schritten auf deiner Reise.

Wenn du es noch nicht gemacht hast, gestalte dir heute deinen **Altar oder Kraftplatz**.

Schmücke ihn mit Blumen, Steinen, einer Kerze und Gegenständen, nach denen deine Seele verlangt. Du musst es nicht verstehen. Und du kannst ihn dann im Laufe deiner Reise jeweils an das anpassen, was du gerade erlebst.

Dieser Altar ist dein Ankerpunkt im Alltag und noch viel mehr: Er ist dein Kraftort, an den du dich jederzeit zurückziehen und in die Verbindung mit deiner inneren Quelle gehen kannst, wenn im Alltag gerade im Chaos versinkt oder du emotional oder geladen bist. Er macht deine Sehnsucht, deine Herzenswünsche nach außen sichtbar. Und es braucht manchmal ganz schön viel Mut, seinen Altar zu zeigen.

Dein Altar ist auch ein energetischer Anker für dich, und umso mehr du ihn mit deinen Gebeten, deiner Liebe und deiner Präsenz nährst, umso mehr nährt er dich zurück. Er ist ein Kraftplatz, der einen energetischen Schutzraum für dich und dein ganzes Heim bereitet.

## **Deine Aufgaben für die ersten beiden Wochen unserer Reise:**

### **Verbringe täglich 10 Minuten an deinem Altar**

Während der nächsten 13 Monde – und hoffentlich für dein ganzes weiteres Leben – wird dieser Altar das erste sein, das du jeden Tag besuchst. Und zwar VOR allem anderen. Mache deine Reise, dein Herz, deine Weiblichkeit, deine Sehnsucht, DICH zum Mittelpunkt deines Lebens.

Natürlich hat dein Baby Vorrang, wenn es Hunger hat oder deine Kinder in die Schule müssen. Aber wenn das getan ist, ist dieser Ort das erste, was du für 10 Minuten aufsuchst.

Es gibt dort nichts zu TUN.

Erlaube dir dort einfach zu SEIN.

Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Herzen – spür dein Herz, fühl dein Herz.

Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Schoß – spür deinen Schoß, fühle deinen Beckenraum.

Vielleicht magst du jeweils eine Hand dort hinlegen, deine Augen schließen und hinein atmen.

Schau einfach, wie du heute da bist.

Verändere nichts.

Sprich wenn du magst ein Gebet für dich, oder auch dein Schoßraum-Gebet (extra PDF) zum Abschluss.

### Geh in Verbindung mit der Erde:

Lege dich einmal täglich mit dem Bauch auf den Boden – Spüre dein Gewicht auf der Erde, nimm deinen Bauch wahr. Fühle wo Anspannung sitzt, lass dich schwer werden und einsinken in den Boden.

Spüre die energetische Verbindung mit der Erde – dein Körper ist Erde, jeder Teil kommt von dort. Erlaube jedem Teil von dir sich an seine Heimat zu erinnern. Atme Erde in dich ein mit jedem Atemzug, atme in die Erde aus. Genieß es!

Wenn du magst, höre dazu erdige Musik.

### Finde deine Intention für die Reise:

Nimm dir in den ersten Tagen ca. 15 Minuten Zeit an deinem Altar. Leg dir etwas zum Schreiben bereit und höre das **Audio „Deine Intention“**.

Was hat dich hierher gebracht?

Warum bist du hier?

Was ist deine größte Sehnsucht?

Was willst du wirklich wirklich leben?

Was ist dir wichtig?

Schreibe alles in dein Tagebuch oder male ein Bild, stelle es auf deinen Altar,: Mach deine Intention sichtbar! Teile deine Intention in unserer Facebook Gruppe.

### Kreiere deine Visionscollage:

In der zweiten Woche nimm dir ca. 1 Stunde Zeit und fertige deine Visionscollage. Leg dir ein paar alte Zeitschriften parat, eine Schere, Kleber und ein großes Blatt Papier.

Mach deine Schoßraummeditation und verbinde dich mit deinem Ja, deiner Sehnsucht in deinem Herzen und dem Brennen in deinem Schoß.

Stell dir dann den Timer auf 20 Minuten und schneide alle Bilder, Worte, Farben etc, die dich berühren, aus den Zeitschriften aus.

Klebe sie dann auf dein Blatt und fertige deine Visionscollage.

Es ist auch eine gute Sache, sanfte inspirierende Musik im Hintergrund dazu laufen zu lassen.

Teile ein Bild deiner Collage in der FB Gruppe

### Erschaffe deinen Gebetsstab:

Die Weibliche Dimension ist die verkörperte Dimension. Und unser Körper ist das Gefäß für unsere Gebete.

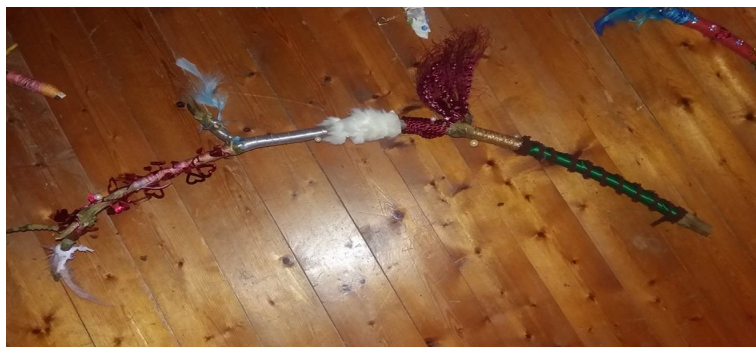
Nimm dir in der dritten Woche Zeit für ein spielerisches Ritual und gestalte dir deinen eigenen Gebetsstab.

Suche dir dafür einen Ast oder Zweig, ein paar Bänder, Schnüre, Federn, Glöckchen, Perlen, etc. Dann setzt du dich an deinen Altar, verbindest dich mit deiner Intention, deiner Sehnsucht, deinen Wünschen.

Für jeden Wunsch beginnst du nun ein Band um deinen Ast zu wickeln:

Mache dieses Wickeln zu einem heiligen Akt, lass deine Gebete durch dein Herz in deine Hände in das Band fließen. Mach das so lange, bis du spürst, dein Stab ist fertig. Gib ihm seinen Platz auf deinem Altar.

So kann ein Gebetsstab ausschauen:



Der Fokus für die ersten Wochen ist das Ankommen **in dir und an deinem Platz**.

Es gibt nicht darum, mehr zu tun, sondern um ein Verlangsamten und nach innen gehen.

In Kontakt kommen mit dir, deinen inneren Körperwelten, den Wellen deiner Gefühle, der Wahrnehmung des Lebens in jedem Moment.

Dein Altar ist ein Symbol für dich und dein Leben und er wird für die nächsten 13 Monde dein Zentrum werden: Er ist der Ort, an dem du unerwartete Einsichten, Durchsagen, Wissen und vieles mehr bekommst. An manchen Tagen wirst du vor ihm weglaufen wollen, Widerstände werden dich abhalten, vieles andere fühlt sich dringender an.

Erlaube allem, sich zu zeigen: Alle Widerstände, alle Zeitnot, alle Freude. Sei liebevoll zu dir und besuche deinen Altar täglich.

Wir freuen uns, wenn du ein Bild deines Altars in unserer Gruppe teilst!

Hab eine sanft-liebevolle Ankunft in der weiblichen Dimension  
an deinem heiligen Ort in dir.

Herzensgrüße,

*Alexandra & Ulrike*